

理解自殺念頭 與感受

自殺是指一個人結束自己的生命。這是一種極其個人且複雜的經歷，通常與絕望感、情感痛苦或覺得別無他法應對有關。

如果您有自殺的念頭，重要的是要知道這並不總是關於想要死亡。通常，這是關於想要停止痛苦或從壓倒性的感受中找到解脫。這些念頭可能讓人感到沉重和孤立，但您並不孤單。



每天，全澳洲有成千上萬的人尋求支持，找到希望，並繼續過著有意義、有連結的生活。

徵兆與影響

自殺的念頭和感受在不同的人身上可能以不同的方式表現出來。它們可能來來去去或感覺持續不斷，而且可能真的讓人難以承受。一些常見的經歷包括：



感到絕望或被困住

認為事情不會好轉或覺得沒有前進的道路。



比平常冒更多風險

魯莽行事、增加酒精或藥物使用，或做出可能導致傷害的行為。



與他人疏遠

與朋友、家人或社交活動斷絕聯繫。



制定計劃或道別

送走個人物品，或說些彷彿自己不會再出現的話。



思考死亡或瀕死

持續有結束生命或逃離情感痛苦的念頭。



情緒或行為的變化

感到異常煩躁、麻木，或經歷突然的情緒波動。

成因

自殺念頭通常來自困難經歷和感受的混合，例如：

使用物質來應對

酒精和藥物會使管理情緒和清晰思考變得更加困難，從而增加風險。

應對心理健康挑戰

抑鬱、焦慮或其他狀況可能會增加風險，尤其是在沒有支持的情況下。

長期與疼痛或疾病共存

持續的健康挑戰會讓日常生活變得難以應付。

應對失去或悲傷

親人去世、關係變化或重大生活轉變可能會讓人感到不堪重負。

經歷創傷或虐待

身體、情感或性虐待的經歷可能導致極度痛苦的情緒。

感到孤立無援

缺乏聯繫或難以尋求幫助，會讓痛苦感覺更加沉重。

經歷自殺念頭和情緒絕不是您的錯。無論原因為何，都有方法可以應對您的感受。請記住，每一步都有支持可供依靠。

識別自殺傾向出現的時機與方式

制定如下計劃，能幫助您了解觸發因素、認識這些想法如何影響您，並找到保持安全的方法。

管理自殺念頭

預期

哪些情境或感受可能導致自殺念頭？

例如：衝突、感到孤獨、回憶起過往創傷

辨識

我如何知道自己需要額外支持？

例如：疏遠他人、感到麻木、難以完成日常事務

應對

我能做些什麼來確保自身安全？

例如：聯絡可信賴的人、使用Beyond Now安全計畫工具、專注於採取下一步小行動



實用的應對策略



與您信任的人談談

向朋友、家人或支持服務傾訴感受，能幫助減輕情緒負擔。



寫下您的想法

寫日記是表達情緒、釐清現狀的有效方式。



一步步來

提醒自己：再強烈的情緒也不會永遠持續。試著專注度過當下這一分鐘，再接著下一分鐘。



運用感官

使用接地技巧，如五感練習、順序背誦、聽音樂或方盒呼吸法。



限制取得危險物品

若可能，嘗試移除或安全存放可能用來自傷的物品。



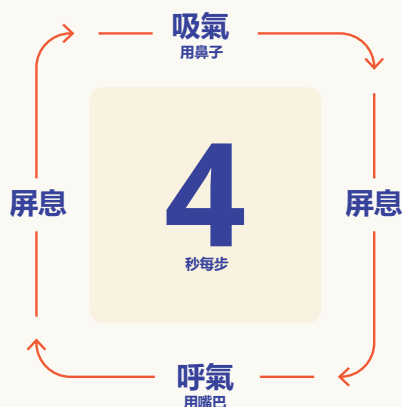
制定安全計畫

準備一份清單，列出能讓您感到安心的事物、可以聯繫的人，以及當您感到不安全時能採取的步驟，這會帶來很大的幫助。

現在就想試試看嗎？

如果您感到痛苦或不確定從何開始，像**方盒呼吸法**或**運用五感**這樣的接地技巧，可以幫助緩解身體感受，並將注意力從自殺念頭上移開。您也可以使用**Beyond Now**安全計劃應用程式或網站來制定自殺安全計畫。

箱式呼吸法



5感技巧

尋找...



5個你能**看見**的東西



4個你能**觸摸**的東西



3個你能**聽見**的東西



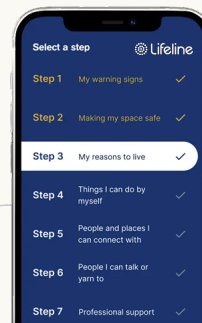
2種你能**聞到**的東西



1種你能**嚐到**的東西

制定安全計畫

使用 **BEYOND NOW** 應用程式或網路工具



每個人都不一樣，對別人有效的方法可能不適合您，這很正常。

關鍵是不斷嘗試，直到找到對您最有效的方法。



Wherever you are, help is at your fingertips with the **Support Toolkit**

👉 lifeline.org.au/toolkit

 **Lifeline**

何時該尋求幫助

如果您或您認識的人出現以下情況，請務必與專業醫療人員談談：

- ✓ 經常想到結束生命或感到絕望。
- ✓ 情緒、睡眠或精力水平出現顯著變化。
- ✓ 疏遠朋友、家人或活動。
- ✓ 感覺自己是負擔或無法應對日常生活。
- ✓ 因情緒過於強烈而難以集中注意力或做決定。
- ✓ 出現疲憊、疼痛或食慾不振等身體症狀。

尋求幫助可能很困難，但這是一種力量的表現。

隨時都有支持能幫助您找回掌控感，並對未來重拾希望。

支援就在身邊

理解和管理自殺傾向不該是您獨自面對的事。

前往我們的**支援工具包**，尋找更多實用策略，並發現能提供幫助的全國及本地支援服務。

支援工具包還提供各種心理健康與福祉主題的資訊，您可以根據自己的步調隨時探索。

請造訪lifeline.org.au/suicide/services或掃描QR碼開始使用。

如果您此刻感到不堪重負，Lifeline隨時為您提供支持。

我們的服務全年無休，每週7天，每天24小時待命。

☎ 撥打電話 13 11 14

✉ 發送訊息至 0477 131 114

💬 線上聊天請至 lifeline.org.au/crisis-chat

若您的生命處於危險中，請撥打 000。

